



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Riesenbohnen in cremiger Tomatensauce

Riesenbohnen in cremiger Tomatensauce

2 Dose Liakada Riesenbohnen naturell

1 Zwiebel, gehackt

2 Zehe(n) Knoblauch, gehackt

1 Dose gehackte Tomaten

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel getrockneter Oregano

Salz & Pfeffer

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

120 ml pflanzliche Sahne

Etwas frische Petersilie

Riesenbohnen in cremiger Tomatensauce

1.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz

mitbraten, bis er duftet.

Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel in die Pfanne geben und gut vermengen. Die gehackten Tomaten hinzufügen und umrühren.

Die Tomatensauce mit getrocknetem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die pflanzliche Sahne zur Tomatensauce geben und gut vermengen.

Die Riesenbohnen zur Tomatensahnesauce geben und gut vermengen.

Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Riesenbohnen in der Sauce sanft köcheln lassen (ca. 10-15 Minuten).

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren. Als Beilage oder Hauptgericht mit Brot servieren.